## 养生堂 《黄帝内经》养五脏速查全书



作者: 高思华主编

出版社:北京:中国轻工业出版社

出版日期: 2017.06

总页数: 287

介绍:本书分为上下两篇,上篇围绕内养与顺天应时养生展开,为你揭示五脏的功能特点,揭开五脏的养生密码,告诉你怎样顺应天时来养生。下篇则从养心、养肝、养脾、养肺、养肾分别展开,告诉你养生需要避免的一些生活方式,以及如何通过情志、饮食、经络、运动来保养五脏,并针对每一脏常见的疾病给出了调养的方法。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14262157.html) 查找全本阅读方式

养生堂 《黄帝内经》养五脏速查全书 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detai 1/14262157.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14262157.html

书名: 养生堂 《黄帝内经》养五脏速查全书